Servicios en el Hogar y en la Comunidad

Salud Mental del Adulto

Guía para las

crisis de salud mental

TEXAS
Health and Human Services

¿Qué es una crisis de salud mental?

Una crisis es una situación que resulta en uno o más de los siguientes casos:

- Alguien corre peligro de hacerse daño o dañar a alguien más.
- Alguien está en riesgo de sufrir un grave deterioro mental o físico.
- Una persona cree que es un peligro para sí mismo o para los demás, o que está en riesgo de un grave deterioro mental o físico.

Una crisis también puede definirse como una situación que rebasa las estrategias de afrontamiento habituales de la persona frente a situaciones difíciles o estresantes.

Durante una crisis, el comportamiento de una persona podría ponerle en riesgo de autolesionarse o lesionar a otros, o impedirle cuidarse adecuadamente al estar en su comunidad. Es importante abordar una emergencia de salud mental rápida y eficazmente.

Las señales de alerta de una crisis de la salud mental

Es importante saber y reconocer las señales de alerta que una persona podría estar presentando para poder apoyarla de la mejor manera posible. Sin embargo, en algunos casos es posible que no se presente ninguna señal.

Según la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales, las señales de alerta más comunes son las siguientes:

- Incapacidad de realizar tareas diarias, como bañarse, vestirse, etc.
- Cambios de humor repentinos
- Agitación elevada, conductas de riesgo o comportamiento fuera de control
- Comportamiento abusivo consigo mismo o con alguien más
- Aislarse de la escuela, el trabajo, la familia y los amigos
- Pérdida de contacto con la realidad
- Paranoia
- Aumento en el uso de sustancias
- Cambios en el sueño o apetito

Cuando la crisis implica el riesgo de suicidio

El riesgo de suicidio es preocupante para cualquier persona, tenga o no un trastorno mental, y para sus seres queridos. Animar a alguien a buscar ayuda es el primer paso para que esté seguro.

Cualquier mención de suicidio tiene que tomarse SERIAMENTE. El riesgo es aún mayor si alguien ha intentado suicidarse en el pasado o si la persona tiene acceso a armas o productos letales. Si sospecha que alguien corre el riesgo de cometer suicidio:

- Pregúntele directamente sobre sus pensamientos o planes de suicidio, por ejemplo: "¿Estás pensando en el suicidio?"
- Escuche sin juzgar.
- Crea lo que le dice.
- Dele esperanza.
- Pida ayuda y quédese con la persona hasta que llegue la fuente de ayuda.

Técnicas que pueden ayudar a mitigar una crisis

Tenga presentes las siguientes técnicas importantes en caso de una crisis. Usted está ahí para escuchar, dar apoyo y conseguir la ayuda que la persona necesita. Haga lo mejor que pueda para permanecer tranquilo y dígale a la persona que entiende cómo se siente.

- Hable con voz tranquila.
- Trate de no sobrerreaccionar.
- Escuche a la persona.
- Exprese su apoyo y preocupación.
- Pregúntele cómo puede ayudar usted.
- Ofrézcale opciones en vez de tratar de tomar el control.

- Sea paciente.
- No toque a la persona sin antes pedirle permiso de hacerlo.
- Dele su propio espacio para que no se sienta atrapada.
- No discuta ni trate de razonar con la persona.
- Mantenga las manos a la vista de la persona.

Cuándo llamar al 911 o a un equipo local de crisis

Evalúe la situación para determinar si es necesaria una intervención inmediata o si la persona es un peligro inmediato para sí mismo o para los demás. No dude en llamar al 911 o al número de la línea de crisis de una autoridad local de salud mental (LMHA) o de una autoridad local de salud conductual (LBHA) para informarles que está con alguien que está experimentando una crisis de salud mental. Si llama al 911, pida hablar con un oficial especializado en salud mental.

Cuando llama a la línea de crisis de la LMHA o la LBHA, el personal de la línea hará preguntas para determinar la naturaleza y la gravedad de la llamada. Si determinan que hay una crisis, activarán el sistema de respuesta a crisis, que puede incluir el equipo móvil de respuesta a una crisis (MCOT) y los servicios de emergencia (911, policía). El equipo de respuesta MCOT se desplaza para reunirse con personas en la comunidad que están experimentando una crisis, valorar la situación más a fondo, hacer recomendaciones para el tratamiento menos restrictivo y coordinar la vinculación con los servicios apropiados.

Incluya la siguiente información para comunicar lo que está experimentando la persona:

- Una descripción del comportamiento actual de la persona y los síntomas observables, incluidos delirios, alucinaciones o pérdida de contacto con la realidad.
- Una descripción de las amenazas o los intentos de hacerse daño a ellos mismos o a otros.
- Si la persona tiene acceso en ese momento a medios para hacerse daño a ellos mismos o a los demás.
- Si la persona recibe actualmente tratamiento de salud mental, el diagnóstico y los medicamentos que toma.

- Historial de intentos de suicidio o de violencia hacia otros.
- Historial de tratamiento y servicios de salud mental, incluidos los que le han ayudado en el pasado.
- Si la persona consume sustancias actualmente y si ha recibido tratamiento en el pasado.

Si la persona está dispuesta a cooperar, usted también puede ayudarla llevándola a una LMHA, LBHA o sala de emergencias para recibir una valoración de crisis. Si la persona no está en peligro inmediato, puede recurrir a su terapeuta, médico o psiquiatra, si los tiene. También puede llamar a un equipo local para crisis si sospecha o no está seguro de si la persona está pasando por una crisis.

Después de una crisis

Es crítico que después de una crisis se programe una cita con un profesional de la salud mental. Si la persona fue ingresada en un centro de salud mental, su plan para el alta debe incluir esta cita, que normalmente se programa en los siete días siguientes al alta. Esta y cualquier otra cita deben programarse antes de que la persona salga del centro o del lugar en la comunidad donde se prestaron lo servicios de crisis. Si la persona no fue ingresada en un centro de salud mental, se recomienda que reciba una cita de seguimiento, normalmente un día después de su interacción con los servicios de crisis.

Para ayudar al profesional de la salud mental en la cita de seguimiento, se recomienda tener lista la siguiente información:

- Los nombres de todos los medicamentos, su propósito, las dosis y los efectos secundarios experimentados.
- Cualquier cambio en la situación de vivienda.
- Si la persona tiene manera de transportarse.
- Si el plan de crisis o seguridad sigue cubriendo las necesidades de la persona.
- Cómo se están manejando otras padecimientos médicos.

Es importante recordar que el objetivo de los servicios de crisis es ayudar a que quienes experimentan una crisis de salud mental o han sido diagnosticados con una enfermedad mental reciban la ayuda que necesitan en un entorno seguro. La recuperación es posible, pero es un proceso que requiere de atención continua, tratamiento y apoyo.

Teléfonos de las LMHA y LBHA para casos de crisis de salud mental

Centro de LMHA o LBHA	Número de teléfono
Burke Center	800-392-8343
Servicios en la Comunidad Camino Real	800-543-5750
Centro de Servicios de Asistencia Médica	800-316-9241
Centro de Recursos para la Vida	800-458-7788
Servicios para los condados centrales	800-888-4036
Central Plains Center	800-687-1300
Coastal Plains Community Center	800-841-6467
Community Healthcore	800-832-1009
Denton County MHMR Center	800-762-0157
Emergence Health Network	877-562-6467
Gulf Bend Center	877-723-3422
Gulf Coast Center	866-729-3848
Heart of Texas Region MHMR Center	866-752-3451
Helen Farabee Centers	800-621-8504
Hill Country Mental Health & Developmental Disabilities Centers	877-466-0660
Lakes Regional MHMR Center	877-466-0660
LifePath Systems	877-422-5939
MHMR Authority of Brazos Valley	888-522-8262

Centro de LMHA o LBHA	Número de teléfono
MHMR of Tarrant County	800-866-2465 817-335-3022
MHMR Services for the Concho Valley	800-375-8965 325-653-5933
North Texas Behavioral Health Authority	866-260-8000
Nueces Center for Mental Health & Intellectual Disabilities	888-767-4493
Pecan Valley Centers for Behavioral & Developmental HealthCare	800-772-5987
Permian Basin Community Centers for MHMR	800-542-4005 877-475-7322
Spindletop Center	800-937-8097 409-838-1818
StarCare Specialty Health System	806-740-1414 800-687-7581
Centro Texana	800-633-5686
Texas Panhandle Centers	800-692-4039 806-359-6699
Centro Comunitario Texoma	877-277-2226
The Harris Center for Mental Health and IDD	713-970-7000
Tri-County Services	800-659-6994
Tropical Texas Behavioral Health	877-289-7199
West Texas Centers	800-375-4357

Recursos para posibles crisis de salud mental

2-1-1 opción 8, o **211texas.org**

Línea de Mensajes de Texto en Casos de Crisis
crisistextline.org
Envíe por texto **"TX"** al 741741, disponible 24/7.

Líneas de ayuda de la autoridad local de salud mental o conductual
(ver la información anterior): disponible 24/7.

Búsqueda de servicios de salud mental
hhs.texas.gov/find-lmha-bha

Línea Nacional contra la Trata de Personas
humantraffickinghotline.org
888-373-7888; disponible 24/7.

Línea Nacional de Prevención del Suicidio
suicidepreventionlifeline.org
800-273-8255 (**TTY**: 800-799-4889) disponible 24/7.

The Trevor Project *(para los jóvenes LGBTQ)*
thetrevorproject.org
866-488-7386
Envíe por texto **"START"** al 678678
o bien
hable por chat en Trevor Project online chat, **thetrevorproject.org/get-help-now/**

Línea de crisis para veteranos
veteranscrisisline.net
800-273-8255, press 1; disponible 24/7.

Aplicaciones de teléfono (en inglés)

Todas las aplicaciones están disponibles en Apple App Store y Google Play

Breathe2Relax
Herramientas y ejercicios para el manejo del estrés

Columbia Protocol
La escala de gravedad del suicidio de Columbia, la herramienta con mayor fundamento en la evidencia, consta de una serie de preguntas sencillas que personas de todo el mundo pueden usar para ayudar a prevenir el suicidio.

My3 – Support Network
Permite que la persona defina y se conecte con su propia red de apoyo personal y su plan de seguridad en un momento de crisis.

Self-Help Anxiety Management
Ayuda a las personas a manejar la ansiedad

Suicide Safe de SAMHSA
Consejos prácticos para padres y cuidadores

Texas Veterans (Veteranos de Texas)
Acceso a recursos locales, estatales y nacionales

Virtual Hope Box
Guarda mensajes, información y fotos personales para promover el bienestar mental y dar apoyo en casos de crisis

TEXAS
Health and Human Services

hhs.texas.gov/es/hcbs-amh | HCBS-AMH.Services@hhsc.state.tx.us

HHS COM 20D0630 • Octubre 2020